

Kosttilskud i graviditeten

Folinsyre, jern, vitamin D og kalk kan fås som separate tilskud, eller kombination indeholdende både vitamin D og kalk. Tilskud af folsyre og vitamin D kan også fås via multivitamin-tabletter til gravide.

Folinsyre

- 400 mikrogram dagligt fra graviditeten planlægges til og med 12 uger inde i graviditeten.

Jerntilskud

- 40-50 milligram daglig fra uge 10.
- Jern i multivitamin medregnes ikke.
- Jern skal opbevares utilgængeligt for børn.
- Jerntilskuddet tages mellem måltiderne og samtidig indtagelse af C-vitamin f.eks. i form af juice øger optagelsen.

Vitamin D

- 10 mikrogram daglig i hele graviditeten.

Evt Kalktilskud (calcium)

- Hvis du ikke indtager mælkeprodukter anbefales tilskud med 500 milligram calcium daglig.
- Tilskud kan undlades, hvis du spiser mejeriprodukter svarende til 3dl mælk/mælkeprodukt og 20 g ost (1 skive) dagligt eller 4dl mælk/mælkeprodukt, hvis du ikke spiser ost.